ఐతరేయోపనిషత్

శాంతి మంత్రం:
ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠితమ్ ।
ఆవిరావీర్మ ఏధి । వేదస్య మ ఆణీస్థః । శ్రుతం మే మా ప్రహాసీః ।
అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్ సందధామి । ఋతం వదిష్యామి । తన్మామవతు ।
తద్వక్తారమవతు । అవతు మామవతు వక్తారమవతు వక్తారమ్॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ప్రథమ అధ్యాయం - ప్రథమఖండం

1. ఓం ॥ ఆత్మా వా ఇదమేక ఏవాగ్ర ఆసీన్నాన్యత్ కించన మిషత్ ।
స ఈక్షత లోకాన్ను సృజా ఇతి ॥

ప్రారంభంలో భగవంతుడు ఒక్కడు మాత్రమే ఉన్నాడు. కనురెప్పలల్లార్చే మరేప్రాణీ అప్పుడు లేదు. నేను లోకాలను సృష్టిస్తాను అని ఆయన అనుకున్నాడు.

2. స ఇమాన్ లోకానసృజత । అంభో మరీచీర్మరమాపోఽదోఽమ్భః పరేణ
దివం ద్యౌః ప్రతిష్ఠాఽన్తరిక్షం మరీచయః। పృథివీ మరో యా అధస్తాత్తా ఆపః॥

అంభలోకం, స్వర్గలోకం, మరీచిలోకం,మరలోకం,ఆపలోకం అనే లోకాలను భగవంతుడు సృష్టించాడు. అంభలోకం స్వర్గలోకానికి పైన ఉన్నది. అంభలోకానికి సర్గం ఆధారంగా ఉన్నది. మరీచిలోకం కాంతిలోకాలతో నిండిన అంతరిక్షం. మరలోకం భూమి. భూమి క్రింద ఉన్నది ఆపలోకం.

3. స ఈక్షతేమే ను లోకా లోకపాలాన్ను సృజా ఇతి । సోఽద్భ్య ఏవ పురుషం
సముద్ధృత్యా మూర్ఛయత్ ॥

'లోకాలను సృష్టిచేశాను. ఇక లోకరక్షకులను సృష్టిస్తాను' అని ఆయన అనుకున్నాడు. తరువాత నీటినుండి పైకి తీసి బ్రహ్మదేవుణ్ణి సృష్టించాడు.

4. తమభ్యతపత్తస్యాభి తప్తస్య ముఖం నిరభిద్యత యథాణ్డమ్ । ముఖాద్ వాక్

వాచోఽగ్నిర్నాసికే నిరభిద్యేతాం నాసికాభ్యాం ప్రాణః ప్రాణాద్వాయురక్షిణీ నిరభిద్యే తామక్షి భ్యాంచక్షుశ్చక్షుష ఆదిత్యః కర్ణౌ నిరభిద్యేతాం కర్ణాభ్యాం శ్రోత్రం శ్రోత్రాద్ దిశస్త్వజ్ నిరభిద్యత త్వచో లోమాని లోమభ్య ఓషధివనస్పతయో హృదయం నిరభి ద్యత హృదయాన్మనో మనసశ్చంద్రమా నాభిర్నిరభిద్యత నాభ్యా అపానోఽపానా న్మృత్యుః శిశ్నం నిరభిద్యత శిశ్నాద్రేతే రేతస ఆపః ॥

భగవంతుడు బ్రహ్మదేవుణ్ణి గురించి చింతన చేశాడు. అప్పుడు బ్రహ్మనోరు, ముక్కు, గ్రుడ్డు పగిలినట్లు విచ్చుకున్నాయి. నోటినుండి వాక్కు వెలువడింది. వాక్కు నుండి అగ్ని వచ్చింది. ముక్కు ఉద్భవమయింది. ముక్కు పగిలి నాసికాపుటల నుండి శ్వాస వచ్చింది. శ్వాస నుండి వాయువు ఉత్పన్నమయింది.
కళ్ళు పుట్టుకొచ్చాయి. కళ్ళువిచ్చుకున్నాయి. వాటి నుండి చూపు వచ్చింది. చూపు నుండి సూర్యుడు ఉద్భవించాడు.
చెవులు పుట్టుకొచ్చాయి. అవివిచ్చుకుని. శబ్దగ్రహణ శక్తి చేకూరింది. దాని నుండి దిశలు పుట్టుకొచ్చాయి.
చర్మం పుట్టుకొచ్చింది. చర్మం విచ్చుకుని వెంట్రుకలు, వెంట్రుకల నుండి చెట్లు ఉత్పన్నమయ్యాయి.
హృదయం ఆవిర్భవించింది. హృదయం విచ్చుకుని మనస్సు, మనస్సు నుండి చంద్రుడు పుట్టుకొచ్చారు.
బొడ్డు పుట్టింది. బొడ్డునుండి అపానము, అపానము నుండి మృత్యువు ఉత్పన్న మయ్యాయి.
జననేంద్రియం పుట్టింది. జననేంద్రియం విచ్చుకుని రేతస్సు, రేతస్సు నుండి నీరు ఉత్పన్నమయ్యాయి.

ఇతి ఐతరేయోపనిషది ప్రథమోధ్యాయే ప్రథమః ఖండః॥

ప్రథమ అధ్యాయం - ద్వితీయఖండం

1. తా ఏతా దేవాతాఃసృష్టా అసిన్మహత్యర్ణవే ప్రాపతన్ । తమశనాయా పిపాసాభ్యామ్ అన్యవార్జత్ । తా ఏనమబ్రువన్నాయతనం నః ప్రజానీహియస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా అన్నమ దామేతి॥
సృష్టించబడ్డ దేవతలు, ప్రాణులు ఈ మహాసముద్రంలో పడ్డారు. బ్రహ్మదేవుడు వారిని

ఆకలిదప్పులకు లోను చేశాడు. 'మేం ఉండి ఆహారం తినడానికి ఓ చోటు చూపించండి' అని వారు బ్రహ్మదేవుని కోరారు.

2. తాభ్యో గామానయత్ తా అబ్రువన్న వైనోయమలమితి । తాభ్యోఽశ్వమానయత్తా అబ్రువన్న వై నోఽ యమలమితి ॥

బ్రహ్మదేవుడు వారికి గోవును తెచ్చాడు. తర్వాత గుర్రాన్ని కూడా తెచ్చి ఇచ్చాడు. దానికి వారు ' ఇదీ మాకు చాలదు ' అని తెలియచేశారు.

3. తాభ్యః పురుషమానయత్ తా అబ్రువన్ సుకృతం బతేతి పురుషో వావ సుకృతమ్। తా అబ్రవీద్ యథాయతనం ప్రవిశతేతి ॥

తరువాత బ్రహ్మదేవుడు వారికి ఒక మనిషిని తెచ్చి ఇచ్చాడు. ' ఆహా! ఇతడు మనిషి, నిశ్చయంగా ఇతడు చక్కగా సృష్టించబడ్డాడు' అని వారన్నారు. వారితో బ్రహ్మదేవుడు మీమీ సముచిత స్థానాల్లో ప్రవేశించండి' అని చెప్పాడు.

4. అగ్నిర్వాగ్భూత్వా ముఖం ప్రావిశద్వాయుః ప్రాణో భూత్వా నాసికే ప్రావిశత్ ఆదిత్యాశ్చక్షుర్భూత్వా అక్షిణీ ప్రావిశత్ దిశః శ్రోత్రం భూత్వా కర్ణౌ ప్రావిశన్ ఓషధివనస్పతయో లోమాని భూత్వా త్వచం ప్రావిశంచ్చన్ద్రమా మనో భూత్వా హృదయం ప్రావిశన్మృత్యురపానో భూత్వా నాభిం ప్రావిశదాపోరేతో భూత్వా శిశ్నం ప్రావిశన్ ॥

అగ్ని వాక్కుగా నోటిలో ప్రవేశించింది వాయువు ప్రాణమై ముక్కులో ప్రవేశించింది. సూర్యుడు చూపుగా మారి కళ్ళలో ప్రవేశించాడు. దిక్కులు శబ్దగ్రహణ శక్తియై చెవులలో ప్రవేశించాయి. మూలికలు, చెట్టుచేమలు వెంట్రుకలై చర్మంలో ప్రవేశించాయి. చంద్రుడు మనస్సై హృదయంలో ప్రవేశించాడు. మృత్యువు అపానమై బొడ్డులో ప్రవేశించింది. నీరు రేతస్సుగామారి పురుష జననేంద్రియంలో ప్రవేశించింది.

5. తమశనాయాపిపాసే అబ్రుతామావాభ్యామ్ అభిప్రజానీహీతి। తే అబ్రవీదేతాస్వేవ వాం దేవతాసు అభజామి ఏతాసు భాగిన్యౌ కరోమీతి । తస్మాత్ యస్యై కస్యై చ దేవాతాయై హవిర్గృహ్యతే భాగిన్యావేవ అస్యామ్ అశనాయాపిపాసే భవతః ॥

ఆకలి దప్పికలు, బ్రహ్మదేవుని సమీపించి, 'మేం ఇద్దరం నివసించడానికి ఒక స్థలాన్ని

తెలియజేయండి' అని కోరాయి. అందుకు ఆయన 'ఈ దేవతల వద్దే మీకు ఆవాసం కల్పిస్తున్నాను. వారి ఆహారంలో భాగస్వాములుగాను మిమ్మల్ని చేస్తున్నాను' అని చెప్పాడు. అందువల్ల ఏ దేవతకు నైవేద్యం అర్పించినా ఆకలి దప్పులు వాటిలో పాలుపంచుకుంటాయి.

ఇతి ఐతరేయోపనిషది ప్రథమోధ్యాయే ద్వితీయః ఖండః॥

ప్రథమ అధ్యాయం - త్రితీయఖండం

ఆహార సృష్టి:
1. స ఈక్షతేమే ను లోకాశ్చ లోకపాలశ్చ అన్నమేభ్యః సృజా ఇతిః

'లోకాలనూ, వాటి లోకపాలకులనూ సృష్టించాను. ఇంక వీరికి ఆహారాన్ని సృష్టిస్తాను' అని భగవంతుడు సంకల్పించాడు.

2. సోఽపోఽభ్యతపత్ తాభ్యోఽభితప్తాభ్యో మూర్తిరజాయత యా వై
సా మూర్తిరజాయతాన్నం వై తత్ ॥

భగవంతుడు జలం గురించి చింతన చేసాడు.జలంలోనుండి ఒక ఆకృతి వెలువడింది. అది ఆహారం.

3. తదేతదభిసృష్టం పరాజత్యజిఘాంసత్ । తద్వాచాజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోద్వాచా
గ్రహీతుమ్ । స యద్ధైనద్వాచాఽగ్రహైష్యద్ అభివ్యాహృత్య హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

అలా భగవంతుడు సృష్టించిన ఆహారం వెనుకకు పరిగెత్తడం మొదలు పెట్టింది. మనిషి దాన్ని వాక్కుతో పట్టుకోడానికి ప్రయత్నించాడు. సాధ్యం కాలేదు. వాక్కుతో పట్టుకోగలిగితే ఆహారం అని చెప్పడంతోనే తృప్తి చెందే వాడు.

4. తత్ ప్రాణేనాజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోత్ ప్రాణేన గృహీతుమ్ ।
స యద్ధైనత్ ప్రాణేనాగ్రహైష్యద్ అభిప్రాణ్య హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని మనిషి శ్వాసతో పట్టుకోబోయాడు. శ్వాసతో పట్టుకోడంసాధ్యమైతే ఆఘ్రాణించి తృప్తిచెందే వాడు.

5. తచ్చక్షుషాఽజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోచ్చక్షుషా గ్రహీతుమ్ ।
స యద్ధైనత్ చక్షుషా అగ్రహైష్యద్ దృష్ట్వా హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని చూపుతో పట్టుకోబోయాడు కాని వీలు కాలేదు. అదే సాధ్యమైతే ఆహారాన్ని చూసే తృప్తి చెందేవాడు.

6. తచ్ఛ్రోత్రేణాజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోచ్ఛ్రోత్రేణ గ్రహీతుమ్ । స యద్ధైనత్
చ్ఛోత్రేణ అగ్రహైష్యత్ శ్రుత్వా హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని వినికిడితో పట్టుకోబోయాడు కాని వీలు కాలేదు. అదే సాధ్యమైతే ఆహారాన్ని గురించి విని తృప్తి చెందేవాడు.

7. తత్ త్వచాజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోత్వచా గ్రహీతుమ్ । స యద్ధైనత్
త్వచాఽగ్రహైష్యత్ స్పృష్ట్వా హైవన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని స్పర్శతో పట్టుకోబోయాడు కాని వీలు కాలేదు. అదే సాధ్యమైతే ఆహారాన్ని కేవలం ముట్టుకుని తృప్తి చెందేవాడు.

8. తన్మనసాజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోన్మనసా గ్రహీతుమ్ । స యద్ధైనన్మసాఽ
గ్రహైష్యత్ ధ్యాత్వా హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని మనస్సుతో పట్టుకోబోయాడు కాని వీలు కాలేదు. అదే సాధ్యమైతే ఆహారాన్ని గురించిన భావనతో తృప్తి చెందేవాడు.

9. తచ్ఛిశ్నేన అజిఘృక్షత్ తన్నాశక్నోత్ శిశ్నేనే గ్రహీతుమ్ । న యద్ధైనత్
శిశ్నేనఽగ్రహైష్యత్ విసృజ్య హైవాన్నమ్ అత్రప్స్యత్ ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని జననేంద్రియంతో పట్టుకోబోయాడు కాని వీలు కాలేదు. అదే సాధ్యమైతే ఆహారాన్ని విసర్జనక్రియతో తృప్తి చెందేవాడు.

10. తదపానేనాజిఘృక్షత్ తదావయత్ । సైషోఽన్నస్యగ్రహో యద్వాయు
రన్నాయుర్వా ఏష యుద్వాయుః ॥

పరుగెత్తి పోవాలని ప్రయత్నించిన ఆహారాన్ని అపానంతో పట్టుకోబోయాడు అప్పుడు దాన్ని గ్రహింప వీలైంది. కాబట్టి అపానమే ఆహారాన్ని గ్రహించగలదు అని తెలుసు కొన్నాడు. ఆ అపానమే ఆహారంద్వారా జీవితాన్ని భరిస్తున్నది.

భగవంతుడు మనిషిలో ప్రవేశించడం

11. స ఈక్షత కథం న్విదం మదృతే స్యాదితి । స ఈక్షత కతరేణ ప్రపద్యా ఇతి । స ఈక్షత యది వాచాఽభివ్యాహృతం యది ప్రాణేనాభిప్రాణితం యది చక్షుషా దృష్టం యది శ్రోత్రేణ శ్రుతం యది త్వచా స్పృష్టంయది మనసా ధ్యాతం యద్యపానేనాభ్య పానితం యది శిశ్నేన విసృష్ట మథ కోఽ హమితి ॥

నేను లేకుండా ఇది ఎలా నిలవగలదు? ఏ మార్గంగుండా నేను దానిలో ప్రవేశించాలి? వాక్కుతో మాట్లాడటమూ, శ్వాసతో శ్వాసతీసుకొడమూ, చూపుతో చూడటమూ,వికిడితో వినడమూ,స్పర్శతో స్ప ృశించడమూ, మనస్సుతో ఆలోచించడమూ,ఆపానముతో జీర్ణిం చుకోడమూ,జననేంద్రియంతో విసర్జనక్రియ సల్పడమూ సాధ్యపడితే ఇంకనేనెందుకు?

12. స ఏతమేవ సీమానం విదార్యైతయా ద్వారా ప్రాపద్యత । సైషా విదృతిర్నామ ద్వాస్త దేతన్నాన్దనమ్ । తస్య త్రయ ఆవసథాః త్రయః స్వప్నాః అయమావసథోఽ యమావస థోఽయమావసథ ఇతి ॥

నడినెత్తి చీల్చుకొని, భగవంతుడు ఆ ద్వారం గుండాలోపలికి ప్రవేశించాడు.
ఆ ద్వారం పేరు విదృతి. ఆనందం కొలువైన స్థానం. ఆయనకు స్థానాలు మూడు.
కలలు మూడు. ఇది స్థానం. ఇది స్థానం. ఇది స్థానం.

అనుభూతి:

13. స జాతో భూతాన్యభివైక్ష్యత్ కిమిహాన్యం వావదిషదితి । స ఏతమేవ పురుషం బ్రహ్మ తతమమపశ్యత్ । ఇదమదర్శమితి ॥

మనిషిగా జన్మించిన ఆతడు తక్కిన జీవరాసుల గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాడు. ఆలోచించటానికి వేరే ఏం ఉన్నది. శరీరంలో కొలువైన ఆత్మే సర్వత్రా వ్యాపించి, భగవంతుడుగా ఉండడాన్ని ఆతడు చూశాడు. 'దీనిని నేను కనుగొన్నాను' అని ఆశ్చర్యబోతు చెప్పాడు.

భగవంతుడు అత్యంత సమీపస్తుడు:
14. తస్మాదిదన్ద్రో నామేదన్ద్రో హ వై నామ । తమిదన్ద్రం సన్తమిన్ద్ర ఇత్యాచక్షతే పరోక్షేణ । పరోక్షప్రియా ఇవ హి దేవాః । పరోక్షప్రియా ఇవ హి దేవాః ॥

భగవంతుడు ఇదంద్రుడు అని చెప్పబడుతున్నాడు. నిశ్చయంగా ఇదంద్రుడే. ఎందు కంటే ఇదో అని కనిపించేవాడిగా ఉన్నాడు. ఆయనని ఇదంద్రుడని పరోక్షంగా పేర్కొం టున్నారు. ఎందుకంటే దేవతలు పరోక్షంగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. అవును దేవత లు పరోక్షంగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు.
ఇతి ఐతరేయోపనిషది ప్రథమోధ్యాయే త్రితీయః ఖండః॥

ద్వితీయ అధ్యాయం

గర్భధారణ : మొదటి జన్మ
1. (అపక్రామత (న్తు) గర్భిణ్యః) పురుషే హ వా అయామాదితో గర్భో భవతి యదేత ద్రేతః। తదేతత్వర్యేభ్యో౾ఙ్గేభ్యస్తేజః సమ్భూతమ్ ఆత్మన్యేవాత్మానం బిభర్తి తద్యదా స్త్రియాం సించతి అథైనజ్జనయతి తదస్య ప్రథమం జన్మ ॥

(గర్భిణీస్త్రీలు నిష్క్రమించాలి) మనిషి ప్రారంభంలో పురుషునిలో రేతస్సుగా ఉంటాడు. రేతస్సు అనేది సమస్త అవయవాల శక్తి సంభూతమైవుంటుంది. ఈ విధంగా తనలో తనను రేతస్సు రూపంలో భరిస్తున్నాడు. రేతస్సును ఎప్పుడు స్త్రీలో ప్రవేశపెడతాడో అప్పుడు తనను శిశువుగా జన్మింపజేసుకొంటాడు. ఇది అతడి మొదటి జన్మ.

2. తత్ స్త్రియా ఆత్మభూయాం గచ్ఛతి యథా స్వమంగం తథా తస్మాదేనాం న హినస్తి సాస్యైతమ్ ఆత్మానమత్ర గతం భావయతి ॥
శరీరానికి సొంతమైన ఒక అవయవంగా రేతస్సు స్త్రీతో స్వకీయమైనదిగా అవుతుంది. అందుచేత అది ఆమెను బాధింపదు. రేతస్సుగా తనలో ప్రవేశించిన ప్రాణాన్ని ఆమె గర్భకోశంలో పోషిస్తుంది.

శిశు జననం : రెండవ జన్మ

3. సా భావయిత్రీ భావయితవ్యా భవతి। తం స్త్రీ గర్భం బిభర్తి । సోఽగ్రే ఏవ కుమారం జన్మనోఽగ్రేఽధిభావయతి। స యత్ కుమారం జననోఽగ్రేఽధి భావయతి ఆత్మాన మేవ తద్భావయతి ఏషాం లోకానాం సన్తత్యా । ఏవం సన్తతా హిమే లోకాస్తదస్య ద్వితీ యం జన్మ ॥

గర్భాన్ని సంరక్షించే స్త్రీ సంరంక్షించబడాలి. శిశువు జన్మించడానికి ముందు దాని గర్భస్త పిండాన్ని స్త్రీ సంరక్షిస్తుంది. జన్మించిన తరువాత, ఆరంభంలోను ఆ తరువాత కూడా తండ్రి సంరక్షిస్తాడు. ఆ శిశువును తననుగానే అనుకుంటు సంరక్షిస్తాడు అతడు. ప్రాణుల సంతతి పరంపర కొనసాగడానికే అతడు ఈ విధంగా చేస్తున్నాడు. లోకాల సంబంధం ఈ విధంగా పెంపొందుతుంది. తల్లి కడుపు నుంచి శిశువుగా జన్మించడం మనిషి రెండవ జన్మ.

మరణం: మూడవ జన్మ

4. సోఽస్యాయమాత్మా పుణ్యేభ్యః కర్మభ్యః ప్రతిధీయతే । అథ అస్య అయమితర ఆత్మా కృతకృత్యో వయోగతః ప్రైతి ।స ఇతః ప్రయన్నేవ పునర్జాయతే తదస్య తృతీయ జన్మ ॥

ఈ లోకంలో సత్కర్మలు కొనసాగించడానికి కొడుకు నియమింపబడుతున్నాడు. కాలక్ర మేణా చేయవలిసినదంతా చేసి తండ్రి వృద్ధుడవుతాడు. ఈ దేహం నుండి బయటపడి, మళ్ళీ జన్మిస్తున్నాడు. ఇది అతడి మూడవ జన్మ.

గర్భకోసం లోపల:

తదుక్తమ్ ఋషిణా -

5. గర్భే ను సన్నన్వేషామ్ అవేదమహం దేవానాం జనిమాని విశ్వాశతం మా పుర ఆయసీ రరక్షన్నధః శ్యేనో జవసా నిరదీయమితి। గర్భఏవైతత్ శయానో వామదేవ ఏవమువాచ॥

గర్భకోశం లోపల జరిగే విషయాలు ఋషిచే చెప్పబడ్డాయి. 'గర్భంలో ఉన్నప్పుడే నేను దేవతల జన్మలన్నింటిని తెలుసుకొన్నాను. నూరు ఇనుపకోటలు నన్ను రక్షించాయి. ఒక డేగలాగ నేను వేగంగా బయటకు వచ్చాను.'

6. స ఏవం విద్వాన్ అస్మాత్ శరీరభేదాదూర్ధ్వ ఉత్క్రమ్యాముష్మిన్ స్వర్గే లోకే సర్వాన్ కామానాప్త్వా౽మృతః సమభవత్ సమభవత్ ॥
(యాథా స్థానం గర్భిణ్యః)

వామదేవఋషి ఈ సత్యాలను తెలుసుకుని శరీరం నశించగానే బయటకు వచ్చి స్వర్గానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ సమస్త కోరికలు నెరవేరి, అమరత్వ స్థితిని పొందాడు.
(గర్భిణీ స్త్రీలు తమతమ సముచిత స్థానాల్లో వచ్చి కూర్చోవచ్చు.)
ఇతి ఐతరేయోపనిషది ద్వితీయోధ్యాయః॥

త్రితీయ అధ్యాయం

ప్రాణమూ ఆత్మా
1. ఓం కోయమాత్మేతి వయముపాస్మహే కతరః స ఆత్మా యేన వా పశ్యతి యేన వా శృణోతి యేన వా గన్ధానాజిఘ్రతి యేన వ వాచం వ్యాకరోతి యేన వా స్వాదు చాస్వాదు చ విజానాతి ॥
ఈ ఆత్మ అని మనం ఎవరిని ధ్యానిస్తున్నాం? ఈ ఇద్దరిలో ఎవరు ఆత్మ? ఎవరి వలన చూస్తున్నామో, వింటున్నామో, గంధాలను వాసనచూస్తున్నామో, మాట్లాడుతున్నామో, తీపి చేదు అంటూ రుచులు చవిచూస్తున్నామో ఆయనే ఆత్మ.

ఆత్మే ఆధారం:
2. యదేతద్ హృదయం మనశ్చైతత్। సంజ్ఞానమాజ్ఞానం విజ్ఞానం ప్రజ్ఞానం మేధా దృష్టిర్ధృతిర్మతిర్మనీషా జూతిః స్మృతిః సంకల్పః క్రతురసుః కామో వశ ఇతి । సర్వాణ్యేవైతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవన్తి ॥

ఆ ఆత్మే బుద్ధిగాను, మనస్సుగాను అయివుంది. ఎరుక, పాలకనైజం, లౌకిక జ్ఞానం, వివేకం, మేధస్సు, అంతర్దృష్టి, స్థిరత్వం చింతనాశక్తి, మానసిక స్పష్టత, మనస్తాపం, జ్ఞాపకశక్తి, నిశ్చయబుద్ధి, తీర్మానం, ప్రాణశక్తి, విషయ సుఖ వాంఛ అనేవి ఆత్మ యొక్క పలురకాలైన పేర్లు.

ఆత్మే - బ్రహ్మ
3. ఏష బ్రహ్మైష ఇంద్ర ఏష ప్రజాపతిరేతే సర్వే దేవా ఇమాని చ పఞ్చమహాభూతాని పృథివీ వాయురాకాశ ఆపో జ్యోతీంషీత్యేతాని ఇమాని చ క్షుద్రమిశ్రాణీవ । బీజాని ఇతరాణి చేతరాణ చాణ్డజాని చ జారుజాని చ స్వేదజాని చోద్భిజ్జాని చాశ్వా గావః పురుషాం హస్తినో యత్కించేదం ప్రాణి జంగమం చ పతత్రి చ యచ్చ స్థావరం సర్వం తత్ ప్రజ్ఞానేత్రం ప్రజ్ఞానే ప్రతిష్ఠితం ప్రజ్ఞానేత్రో లోకః ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠా ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ ॥

మహాచెతన్యం పదార్థమైన ఆత్మే సృష్టికర్తగాను, ఇంద్రుడుగాను, ప్రజాపతిగాను, తక్కిన దేవతలుగాను ఉన్నది. భూమి, వాయువు, ఆకాశం, జలం, అగ్ని అనే ఐదు మౌలిక మూలకాలుగా అదేఉన్నది. అల్పప్రాణులుగాను, బీజాలుగాను ఉన్నది అదే. అండాల నుండి పుట్టినవి, గర్భకోశం నుండి పుట్టినవి. స్వేదం నుండి ఉద్భవించినవి, విత్తనాల నుండి మొలకెత్తేవి అన్నీ అదే. గుర్రాలు, గోవులు, మనుష్యులు, ఏనుగులు - ఇలా ఉన్నవి అన్నీ ఆత్మే. నడిచేవి, ఎగిరేవి, ఇత్యాది అన్ని ప్రాణులు, స్థావర జంగమాలు అన్నీ ఆత్మే. సమస్తం ఆత్మ మార్గదర్శకంలో నడుచుకుంటాయి. అన్ని ఆత్మలో నెలకొని ఉన్నాయి. లోకమంతా ఆత్మచే నడిపించబడుతోంది. సమస్తానికీ ఆత్మే ఆధారభూతం. మహాచైతన్య పదార్థమైన ఆత్మే బ్రహ్మ.
అమరత్వ స్థితి:
4. స ఏతేన ప్రజ్ఞేనాత్మనాస్మాల్లోకాద్ ఉత్క్రమ్య అముష్మిన్ స్వర్గే లోకే సర్వాన్ కామా నాప్త్వామృతః సమభవత్ సమభవత్॥
మహాచెతన్య పదార్థమైన ఆత్మను అవగతం చేసుకున్నవాడు. శరీర పతనానంతరం స్వర్గానికి వెళతాడు. సమస్త కోరికలు తీరినవాడై అమరత్వస్థితిని పొందుతాడు. అమరత్వస్థితిని పొందుతాడు.
ఇతి ఐతరేయోపనిషది త్రితీయోధ్యాయః॥